

Rapport från Falck

Stillasittande i arbetslivet 2026

En kartläggning baserad på 26 606 medarbetare och chefer
utifrån hälso- och arbetsmiljöprofiler genomförda 2025-2026

11 oktober 2026



Innehållsförteckning

1. OM RAPPORTEN	3
2. BAKGRUND: SÅ STILLASITTANDE ÄR VI IDAG.....	4
3. STILLASITTANDE OCH STRESS	8
4. STILLASITTANDE OCH SÖMN.....	10
5. STILLASITTANDE OCH HÄLSA.....	12
6. STILLASITTANDE OCH RÖRELSE	14
7. STILLASITTANDE OCH ENERGI	16
8. SLUTORD	18
TIO RÅD FÖR ATT BRYTA LÅNGVARIGT STILLASITTANDE.....	19

1. Om rapporten

I dagens arbetsliv är många yrken stillasittande. Vi arbetar mycket digitalt, har möten framför skärmen och tillbringar stora delar av arbetsdagen vid skrivbordet. Samtidigt visar forskning att mycket stillasittande utgör en hälsorisk, även för personer som tränar regelbundet.

Falck är Sveriges största företagshälsovård, och arbetar tillsammans med arbetsgivare över hela landet för att skapa hållbara arbetsplatser. I den här rapporten visar vi hur stillasittande ser ut i arbetslivet och hur det hänger ihop med sådant som stress, sömn, upplevd hälsa och energinivå. Statistiken i rapporten bygger på 26 606 hälso- och arbetsmiljöprofiler genomförda från maj 2025 till april 2026. Falcks hälso- och arbetsmiljöprofiler är en typ av hälsoundersökning som kartlägger levnadsvanor, besvär i rörelseapparaten, välbefinnande och den sociala och organisatoriska arbetsmiljön, och ger både medarbetare och organisation ett brett hälsoperspektiv med fokus på vad som kan förbättras.

Frågan om stillasittande besvaras utifrån hur många timmar per dag man sitter stilla. Svarsalternativen sträcker sig från "aldrig" till "så gott som hela dagen", med olika tidsintervall däremellan. Det är viktigt att notera att datan bygger på respondenternas egna skattningar. Studier visar att vi ofta underskattar hur mycket vi sitter stilla. Det innebär att det faktiska stillasittandet sannolikt är högre.

All statistik är avidentifierad och kan inte kopplas till enskilda personer eller arbetsplatser. Även om datan inte är statistiskt säkerställd i strikt vetenskaplig mening, ger den stora mängden svar och branschtäckningen ett unikt underlag för att se mönster och tendenser. Rapporten bygger också på Falcks experters kunskap och erfarenhet, vilket ger en djupare förståelse för de utmaningar som statistiken visar.

Stillasittande handlar inte bara om fysisk hälsa. I en vardag där många av oss sitter stora delar av dagen, både i arbetslivet och privat, kan stillasittandet påverka oss på flera sätt. Det märks kanske först när energin börjar ta slut, stressen ökar eller kroppen signalerar att den behöver mer variation.

Att bryta invanda mönster av stillasittande är sällan enkelt, det handlar om att medvetet bygga om vanor snarare än att hitta en snabb lösning. För att skapa hållbara vanor i ett stillasittande arbetsliv behövs både individuellt ansvar, en positiv gruppanda och stöd från arbetsgivaren. När vi skapar fler tillfällen till rörelse, energiskapande återhämtning och goda vanor bygger vi bättre förutsättningar för välmående och energi – för individen, teamet och organisationen.

För mer information kontakta

Peter Skald, kommunikationsansvarig, +46 (0)70 413 08 13, peter.skald@falcksverige.se

Sandra Ahlstrand, kommunikatör, +46 (0)70 635 89 62, sandra.ahlstrand@falcksverige.se

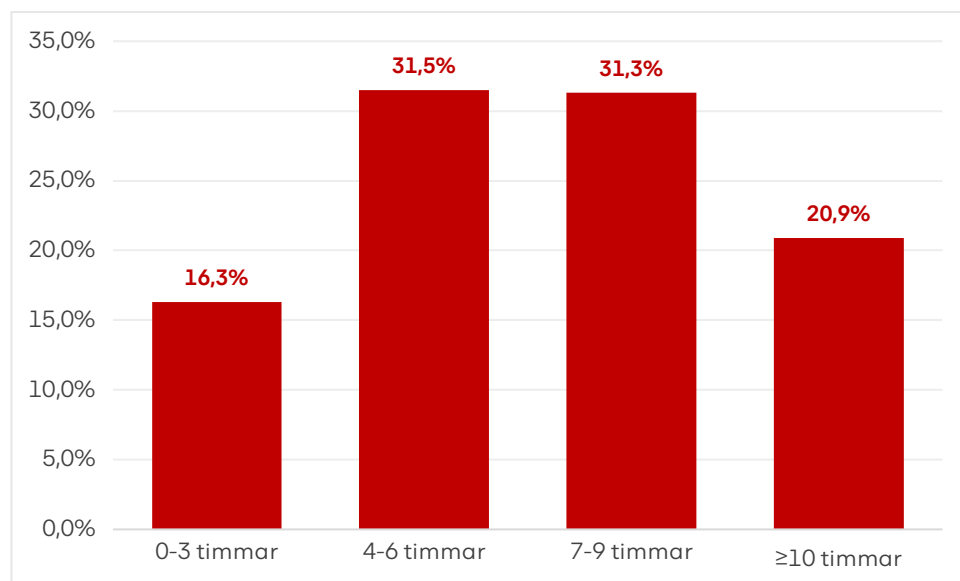
2. Bakgrund: Så stillasittande är vi idag

I det här kapitlet tittar vi på hur stillasittandet övergripande ser ut bland de 26 606 medarbetare som svarat på Falcks hälso- och arbetsmiljöprofil. Resultatet visar hur utbrett stillasittande är och var i arbetslivet det är som störst.

2.1 Hälften stillasittande sju timmar eller mer per dag

Fler än hälften skattar att de sitter stilla sju timmar eller mer per dag.

Diagram 1. Antal timmar stillasittande. Totalt.



När svarsalternativen översätts till uppskattade timmar per dag landar det genomsnittliga antalet stillasittande timmar på 6,8 timmar per dag.

Skillnaderna mellan olika åldersgrupper är små och följer ingen tydlig trend, vilket tyder på att stillasittande inte är kopplat till en viss fas i karriären utan snarare till vilken typ av arbete man har, oavsett ålder.

2.2 Stillasittandet ökar stadigt

Sett över de senaste åtta åren syns en svag men tydlig ökning av stillasittandet: andelen som skattar att de sitter sju timmar eller mer per dag har ökat från 43 procent år 2018 till 49 procent år 2025. Trenden är inte helt linjär, men den övergripande riktningen är tydlig.

Tabell 1. Andel som sitter minst sju respektive tio timmar per dag, rikssnitt per år 2018–2025.

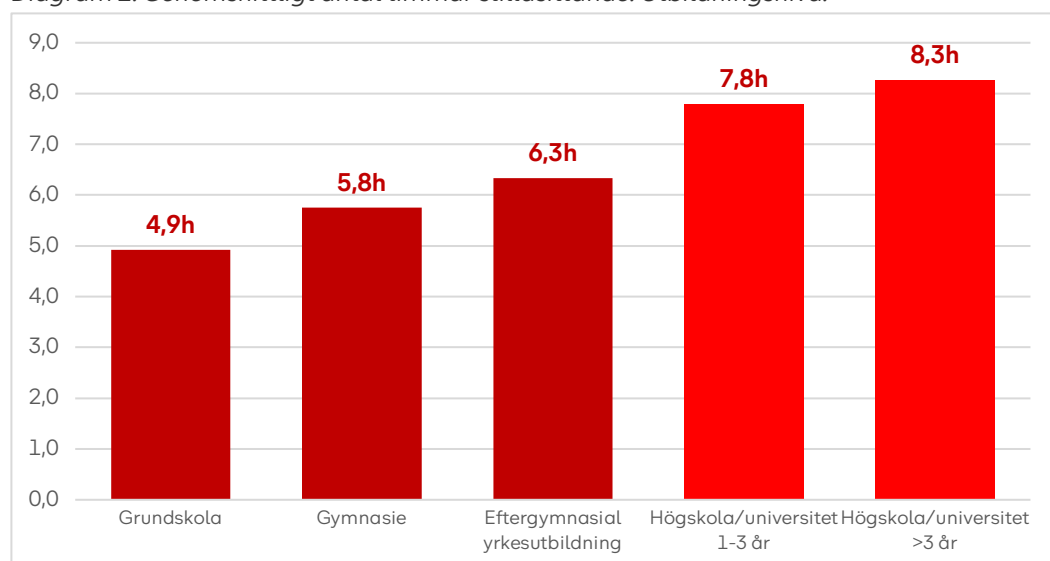
Andel som sitter	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025
≥ 7 timmar	43,0%	45,0%	47,0%	45,6%	48,9%	46,8%	51,1%	49,1%
≥ 10 timmar	16,0%	17,0%	19,0%	18,5%	19,2%	18,2%	20,6%	19,1%

Jämförelsen bygger på Falcks rikssnitt av samtliga genomförda hälso- och arbetsmiljöprofiler år för år. Andelen som skattar att de sitter mer än sju timmar i den här rapportens mätperiod (maj 2025–april 2026) uppgår till drygt 52 procent, något högre än rikssnittet för 2025. Att rapportens mätperiod sträcker sig senare tyder på att den uppåtgående trenden sannolikt fortsatt.

2.3 Högre utbildning innebär mer stillasittande

När vi delar upp stillasittandet efter utbildningsnivå framträder ett tydligt mönster. De med högst utbildning sitter i genomsnitt **tre timmar mer per dag** än personer med enbart grundskoleutbildning. Det motsvarar omkring två hela arbetsdagar i veckan.

Diagram 2. Genomsnittligt antal timmar stillasittande. Utbildningsnivå.



Skillnaden handlar sannolikt inte om utbildningen i sig, utan om vilket slags arbete den leder till. Högskoleutbildning leder ofta till stillasittande yrken och kontorsbaserade tjänster med mycket skärmtid och möten, medan kortare utbildningar oftare leder till yrken med mer fysiska inslag. Det är således typen av arbete, snarare än utbildningsnivån i sig, som avgör hur mycket vi sitter.

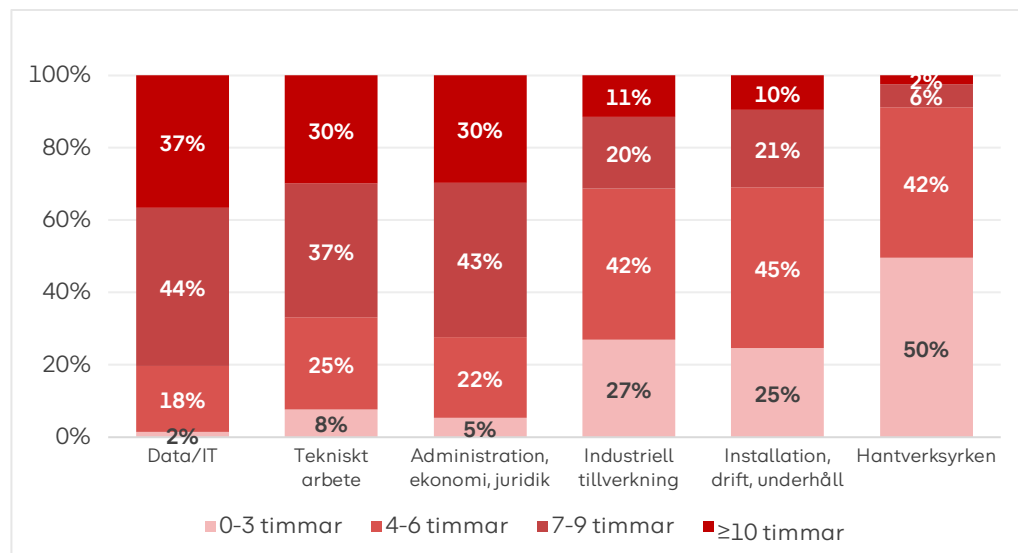
2.4 Stillasittande arbeten

När vi delar upp stillasittandet efter arbetsområde synliggörs hur vissa yrken tydligt är mer stillasittande. Det är väntat: kontors- och kunskapsbaserade arbetsroller sitter mest, fysiskt inriktade arbetsroller sitter minst.

I den ena änden finns arbeten inom Data/IT, Tekniskt arbete och Administration, ekonomi, juridik, där mellan cirka 30 och 37 procent sitter stilla 10 timmar eller mer per dag. I den andra änden finns hantverksyrken samt installation, drift, underhåll och industriell tillverkning, där betydligt färre gör det. Särskilt slående är Data/IT, där bara 1,5 procent sitter så lite som 0–3 timmar per dag, den lägsta andelen i hela datamaterialet. Diagrammet nedan visar ett urval av sex arbetsområden som illustrerar tydliga skillnader,

valda bland de grupper som har flest svarande så att jämförelsen är så tillförlitlig som möjligt.

Diagram 3. Stillasittande per arbetsområde (urval).



Samma mönster syns för hemarbete. De som arbetar hemma en stor del av sin arbetstid sitter betydligt mer stilla än de som sällan arbetar hemifrån. Det beror sannolikt på att hemarbete är vanligare i just de kontorsbaserade rollerna som redan sitter mest. Chefer återfinns något oftare i den övre delen av skalan än medarbetare utan personalansvar. Det kan hänga ihop med att chefsrollen ofta innebär fler möten och mindre operativt och rörligt arbete i vardagen.

Eftersom skillnaderna tydligt hänger ihop med vissa typer av arbeten, visar det på att personer i dessa arbetsområden behöver förhålla sig mer medvetet till rörelse än andra. I roller där stillasittande är en strukturell del av arbetsdagen, snarare än ett undantag, blir det extra viktigt att aktivt bygga in energiskapande aktivitet – både under arbetstid och efter.

2.5 Falcks expertråd och kommentar

Stillasittande är det normala i många yrken idag, samtidigt som kroppen är byggd för rörelse. Långvarigt stillasittande kopplas i forskning till att det kan öka risken för bland annat hjärt- och kärlsjukdom, typ 2-diabetes, muskel- och ledbesvär samt psykisk ohälsa. Arbetslivet är en central del av den ekvationen, och en av de platser där vi har stor möjlighet att göra skillnad.

I många kontorsroller har rörelsen gradvis försvunnit från arbetsdagen utan att någon aktivt valt bort den. Skärmar, möten och digitala verktyg gör det helt enkelt möjligt att sköta ett helt arbetsliv utan att någonsin behöva resa sig. Det ger också en praktisk fingervisning för arbetsgivare: eftersom stillasittandet är så tydligt kopplat till specifika yrken och roller går det att rikta insatser dit de gör mest nytta, snarare än att sprida generella kampanjer över hela organisationen. En arbetsplats med en hög andel kontors-

och kunskapsintensiva roller har en annan utgångspunkt än en med mer fysiskt inriktat arbete, och insatserna bör spegla det.

Men ansvaret ligger inte bara hos arbetsgivaren. Den som själv har ett stillasittande arbete kan börja redan idag, med små, energiskapande vanor både under arbetsdagen och efter den, både själv och tillsammans med kollegor.

Det är kombinationen som gör skillnad för att lyckas undvika långvarigt stillasittande: individuellt ansvar, en engagerad arbetsgrupp, och organisatoriskt stöd förstärker varandra.

3. Stillasittande och stress

I det här och de kommande kapitlen tittar vi på sambandet mellan stillasittande och fem av arbetslivets viktigaste hälsomarkörer: stress, sömn, allmänt hälsotillstånd, tillfredsställelse med rörelsen och energinivå.

I dessa kapitel korsläser vi stillasittande och aktuell hälsomarkör på två sätt. Det första visar hur hälsoläget ser ut beroende på hur mycket man sitter, till exempel *"av dem som sitter 10 timmar eller mer per dag, hur många har hög stress?"*. Det andra vänder på frågan och visar hur mycket man sitter beroende på hälsoläge, till exempel *"av dem med hög stress, hur många sitter 10 timmar eller mer?"*.

Vi börjar med stressen.

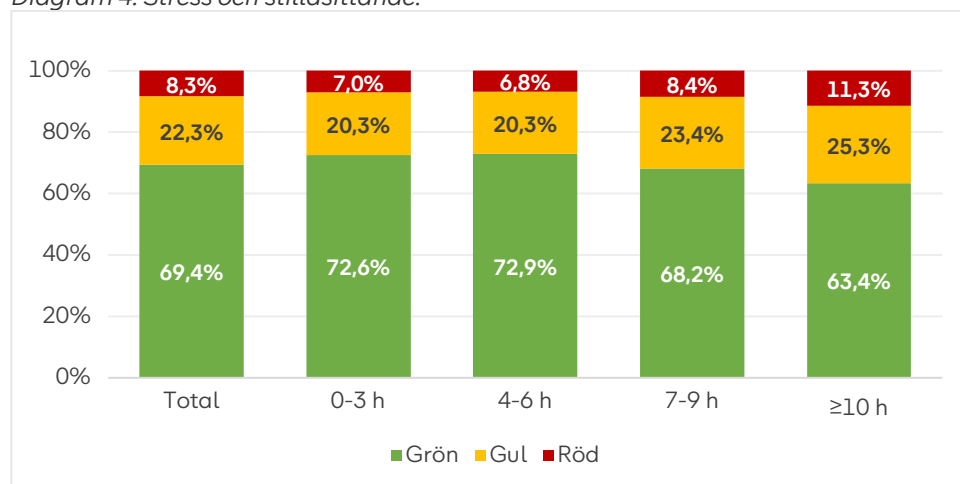
3.1 Högre stressnivåer bland dem som sitter mest

I Falcks hälso- och arbetsmiljöprofil ställs ett flertal frågor om stress. Deltagarna svarar på hur ofta de upplevt sig stressade, haft svårt att koppla av, varit lättretliga eller anspända, och om de är tillfreds med stressnivån i sitt liv. Sammantaget bildar svaren en samlad bedömning som faller ut som grön, gul eller röd: grön innebär goda vanor och ingen eller mycket låg risk för ohälsa, gul att det finns viss risk och röd att det finns en hög risk för ohälsa.

Mönstret är tydligt och konsekvent. När vi delar in deltagarna i tre grupper utifrån hur mycket de sitter per dag ser vi att andelen med stressnivåer som kan innebära risk för ohälsa ökar i takt med stillasittandet. Bland dem som sitter **0–3 timmar per dag** ligger 72,6 procent på en hälsosam stressnivå, medan 27,4 procent ligger på stressnivåer som kan innebära risk för ohälsa. I gruppen som sitter **4–6 timmar** är läget i praktiken oförändrat.

Bland dem som sitter **7–9 timmar** uppgår andelen med stressnivåer som kan innebära risk för ohälsa till 31,8 procent. Och bland dem som sitter **10 timmar eller mer** per dag skattar 36,6 procent sig på stressnivåer som kan innebära risk för ohälsa.

Diagram 4. Stress och stillasittande.



Vänder vi på frågan och utgår från stressbedömningen i stället för hur mycket man sitter, syns samma mönster: ju högre stressnivåer, desto vanligare är det att sitta minst tio timmar om dagen. I den **gröna** gruppen (hälsosam stressnivå) gäller det ungefär var femte person, 19 procent. I den **gula** gruppen (viss risk för ohälsa) gäller det ungefär var fjärde, 23,7 procent. Och i den **röda** gruppen (hög risk för ohälsa) gäller det närmare tre av tio, 28,4 procent.

Tabell 2. Stress och stillasittande, per stressbedömning.

Stressbedömning	0-3 timmar	4-6 timmar	7-9 timmar	≥10 timmar
Grön	17,1%	33,1%	30,7%	19,0%
Gul	14,9%	28,7%	32,8%	23,7%
Röd	13,8%	26,0%	31,8%	28,4%

Sammantaget visar det samma mönster som i föregående diagram, sett från andra hållet. Bland dem med högst stressnivåer sitter nästan tre av tio minst tio timmar om dagen, en klart högre andel än bland dem med en hälsosam stressnivå.

3.2 Falcks expertråd och kommentar

Mönstret är inte helt linjärt. Stressnivån ligger i praktiken stilla mellan 0–3 och 4–6 timmar av stillasittande, men vid 7–9 timmar börjar det även synas i relation till stressnivåer.

En viktig del av förklaringen handlar om vilka jobb som är mest stillasittande. Kontorsbaserade och kunskapsintensiva roller sitter mest, som vi såg i förra kapitlet, och det är ofta samma typ av roller som präglas av höga krav, många möten, ständig uppkoppling och stort ansvar, ibland som chefer med ansvar för både verksamhet och människor. Stillasittande och hög belastning uppträder alltså ofta tillsammans, vilket gör att stolen inte är det enda problemet.

Just därför blir rörelse extra viktigt i de här rollerna, inte som ett allmänt hälsoråd utan som en konkret motvikt. Rörelse är både en av de mest tillgängliga källorna till energi och en effektiv buffert mot stress. När vardagsrörelsen försvinner ur arbetsdagen försvagas den bufferten, samtidigt som kraven och tempot ofta är som högst. Här kan arbetsgivaren göra skillnad genom att ge förutsättningar för pauser, varierade arbetsformer och en kultur i arbetsgruppen där det är okej att resa sig. Men det går också att själv börja i det lilla, en kort promenad eller ett stående samtal med en kollega, för att bryta sittandet och sänka stressen under dagen.

4. Stillasittande och sömn

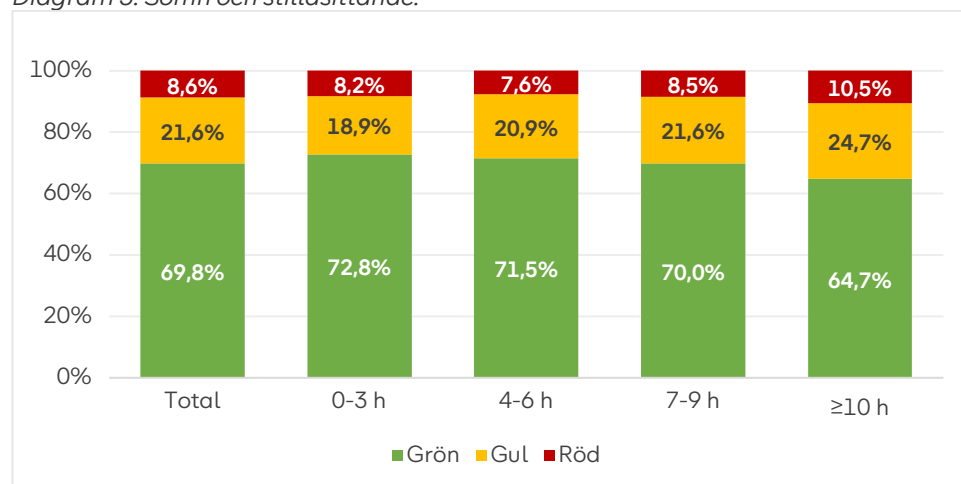
God sömn hänger tätt ihop med hur vi mår, och är en av kroppens viktigaste källor till återhämtning och energi. Precis som för stress ser vi ett tydligt mönster: ju mer man sitter, desto vanligare är det med sömnsvårigheter.

4.1 Mer stillasittande – fler som sover sämre

I Falcks hälso- och arbetsmiljöprofil ställs också ett flertal frågor om sömn och sömnmönster. Deltagarna svarar på hur sömnen varit de senaste fyra veckorna: om de sovit dåligt eller oroligt, hur ofta de haft svårt att somna, hur ofta de vaknat tidigt och inte kunnat somna om, och om de är tillfreds med sitt nuvarande sömnmönster. Precis som för stress bildar svaren en samlad bedömning i grönt, gult eller rött.

För sömn ser vi ett liknande mönster som för stress, men med en mer stegvis förskjutning. Bland dem som sitter **0–3 timmar per dag** sover 72,8 procent bra, medan 27,2 procent har någon typ av sömnsvårigheter. I gruppen som sitter **4–6 timmar** sjunker andelen något, till 71,5 procent. Vid **7–9 timmar** fortsätter nedgången, till 70,0 procent. Och bland dem som sitter **10 timmar eller mer** per dag är det bara 64,7 procent som sover bra medan 35,3 procent har någon typ av sömnsvårigheter.

Diagram 5. Sömn och stillasittande.



Vänder vi på frågan och utgår från sömnbedömningen i stället för hur mycket man sitter, syns samma mönster: ju sämre sömnbedömning, desto vanligare är det att sitta minst tio timmar om dagen. I den **gröna** gruppen (hälsosam sömnnivå) gäller det ungefär var femte person, 19,3 procent. I den **gula** gruppen (vissa sömnsvårigheter) gäller det nästan var fjärde, 23,9 procent. Och i den **röda** gruppen (större sömnsvårigheter) gäller det drygt var fjärde, 25,6 procent.

Tabell 3. Sömn och stillasittande, per sömnbedömning.

Sömnbedömning	0-3 timmar	4-6 timmar	7-9 timmar	≥10 timmar
Grön	17,0%	32,3%	31,3%	19,3%
Gul	14,3%	30,5%	31,2%	23,9%
Röd	15,6%	27,9%	30,9%	25,6%

Kort beskrivet: bland dem med de allvarligaste sömnsvårigheterna sitter drygt en av fyra minst tio timmar om dagen, en klart högre andel än i gruppen med god sömn.

4.2 Falcks expertråd och kommentar

Sömnmönstret liknar det vi såg för stress: ju mer man sitter, desto större andel har någon typ av sömnsvårigheter. Skillnaderna är inte dramatiska, men de är stabila och pekar konsekvent åt samma håll som för stress i föregående kapitel.

Utan rörelse under dagen är det lätt att bli mentalt utmattad men fysiskt rastlös, en kombination som gör det svårare att somna även när behovet av vila är som störst. Rörelse är inte bara bra för kroppen, det är också en förutsättning för god sömn. När vardagsrörelsen försvinner ur arbetsdagen försvinner samtidigt en av de saker som hjälper oss varva ner och somna.

Här kan arbetsgivaren göra skillnad genom att ge förutsättningar till pauser och skapa en kultur där det är okej att röra på sig. Men det går också att själv börja i det lilla med en kort promenad eller en bensträckare mellan möten, för att bryta sittandet och bygga tillbaka energi under dagen. Även en kort promenad efter jobbet kan göra skillnad, den hjälper kroppen att ställa om från dagens stillasittande till nattens vila.

5. Stillasittande och hälsa

I det här kapitlet tittar vi på hur stillasittandet hänger ihop med medarbetarnas samlade upplevelse av sin hälsa i allmänhet.

5.1 Mer stillasittande – sämre upplevelse av det allmänna hälsotillståndet

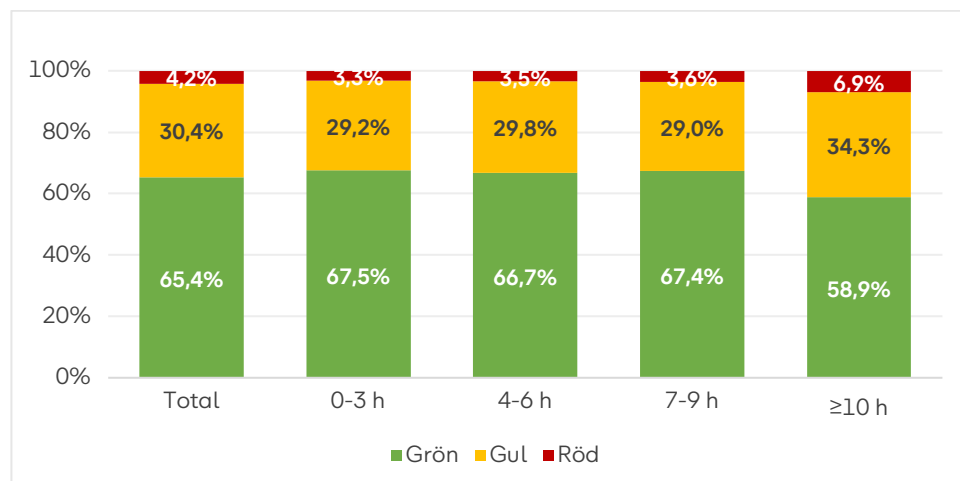
I Falcks hälso- och arbetsmiljöprofil får deltagarna skatta sin hälsa i allmänhet på en skala från *mycket bra* till *mycket dålig*. Det är en enkel fråga, men en av de mest träffsäkra mätningarna vi har på hur människor faktiskt upplever sitt allmänna hälsotillstånd.

När vi delar in deltagarna efter stillasittande ser vi ett tydligt samband.

Bland dem som sitter **0–3 timmar per dag** skattar 67,5 procent sin hälsa som bra eller mycket bra, medan 32,5 procent skattar den som någorlunda, dålig eller mycket dålig. I grupperna som sitter **4–6** respektive **7–9 timmar** är fördelningen i princip densamma, 66,7 respektive 67,4 procent på bra eller mycket bra. Men i gruppen som sitter **10 timmar eller mer** per dag förändras bilden påtagligt: här skattar bara 58,9 procent sitt allmänna hälsotillstånd som bra eller mycket bra, medan 41,1 procent skattar den som någorlunda, dålig eller mycket dålig.

Det innebär att drygt fyra av tio medarbetare i den mest stillasittande gruppen inte skattar sitt allmänna hälsotillstånd som bra. En betydligt högre andel än bland dem som sitter mindre.

Diagram 6. Allmänt hälsotillstånd och stillasittande.



Vänder vi på frågan och utgår från hur man skattar sin hälsa i stället för hur mycket man sitter, syns samma mönster: bland dem som skattar sin hälsa sämre är det vanligare att sitta minst tio timmar om dagen.

Tabell 4. Allmänt hälsotillstånd och stillasittande, per hälsobedömning.

Bedömning hälsotillstånd	0-3 timmar	4-6 timmar	7-9 timmar	≥10 timmar
Grön	16,9%	32,2%	32,2%	18,8%
Gul	15,7%	30,9%	29,9%	23,5%
Röd	12,7%	26,5%	26,8%	34,0%

I den gröna gruppen (skattar sin hälsa som bra eller mycket bra) sitter ungefär var femte person, 18,8 procent, minst tio timmar om dagen. I den gula gruppen (skattar sin hälsa som någorlunda) sitter nästan var fjärde, 23,5 procent, minst tio timmar om dagen. Och i den röda gruppen (skattar sin hälsa som dålig eller mycket dålig) sitter drygt en tredjedel, 34,0 procent, minst tio timmar om dagen.

5.2 Falcks expertråd och kommentar

Skillnaden i upplevd hälsa är relativt liten mellan dem som sitter 0–3, 4–6 och 7–9 timmar per dag, men den blir tydlig i gruppen som sitter 10 timmar eller mer. Det är samma mönster vi såg för stress och sömn i de föregående kapitlen: riskerna är högre i den mest stillasittande gruppen, snarare än att öka linjärt med varje extra timme.

Mönstret är dessutom starkare i den här frågeställningen än för stress och sömn: bland dem som skattar sitt allmänna hälsotillstånd som dåligt eller mycket dåligt sitter drygt en tredjedel minst tio timmar om dagen, en klart högre andel än i motsvarande grupper i föregående kapitel.

Här handlar det sällan om en enskild orsak. En arbetsdag med mycket sittande, höga krav och lite utrymme för återhämtning kan innebära en sårbar kombination, där hälsan gradvis påverkas i flera led samtidigt. Arbetsgivare kan göra skillnad över tid genom att exempelvis korta möten, tydliggöra normerna för pauser och låta chefer visa att det är okej att röra på sig under arbetsdagen. Det kan både hjälpa individer och bidra till en gruppanda där rörelse blir en naturlig del av en annars stillasittande arbetsdag.

Individen själv behöver också hitta sätt till energi och återhämtning och hitta rörelsen som redan finns nära till hands: en promenad på lunchen själv eller med en kollega, en bensträckare mellan möten, en sväng runt kvarteret innan man går in genom dörren hemma. Sådan vardagsrörelse kostar oftast mindre energi än den ger tillbaka, och är därför lättare att faktiskt genomföra.

6. Stillasittande och rörelse

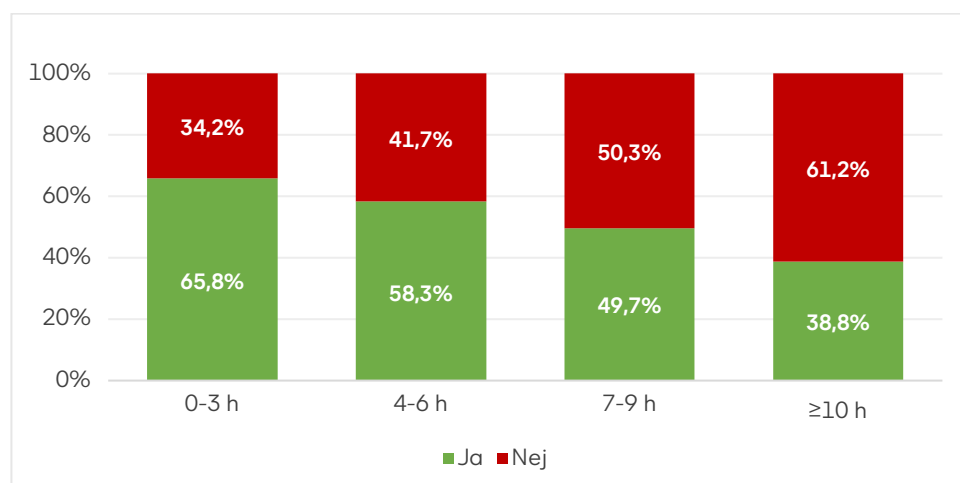
Utöver hur medarbetarna mår rent hälsomässigt har deltagarna även svarat på om de är nöjda med hur mycket de rör sig i vardagen.

6.1 De som sitter mest är minst nöjda med hur mycket de rör sig

Bland dem som sitter **0–3 timmar per dag** svarar 65,8 procent ja på frågan om de är tillfreds med hur mycket de rör på sig. Andelen sjunker sedan för varje steg: till 58,3 procent bland dem som sitter **4–6 timmar**, och till 49,7 procent bland dem som sitter **7–9 timmar**. Bland dem som sitter **10 timmar eller mer** per dag svarar 38,8 procent ja, medan 61,2 procent svarar nej.

Skillnaden är tydlig: I gruppen som sitter 0–3 timmar är **två av tre nöjda** med sin rörelse och fysiska aktivitet. I gruppen som sitter 10 timmar eller mer är **sex av tio missnöjda**.

Diagram 7. Tillfreds med rörelsenivå per stillasittandegrupp.



Vänder vi på frågan och utgår från rörelsenivån i stället för hur mycket man sitter, syns samma mönster. Bland dem som är **nöjda** med sin rörelsenivå sitter bara ungefär var sjunde person, 15,3 procent, minst tio timmar om dagen. Bland dem som **inte är nöjda** gäller det mer än var fjärde, 27,0 procent, nästan dubbelt så hög andel.

Tabell 5. Tillfredsställelse med rörelse och stillasittande.

Tillfreds med rörelse	0-3 timmar	4-6 timmar	7-9 timmar	≥10 timmar
Ja	20,4%	34,8%	29,5%	15,3%
Nej	11,8%	27,8%	33,3%	27,0%

6.2 Falcks expertråd och kommentar

Vi såg i föregående kapitel att de som sitter mest också skattar sin hälsa sämre. Här ser vi att det dessutom är de som tydligast upplever att de rör sig för lite: sex av tio i den mest stillasittande gruppen skulle vilja röra sig mer. Det visar att det finns ett gap mellan hur

man vill ha det och hur vardagen faktiskt ser ut. En trolig förklaring är att bristen sällan handlar om medvetenhet i sig, utan om energi, tid och naturliga tillfällen i vardagen.

Ofta handlar diskussionen om stillasittande om att öka medvetenheten och motivera till förändring. Men våra siffror tyder på att det som saknas är snarare förutsättningar och utrymme i vardagen.

I en vardag med höga krav och fyllda kalendrar är det lätt att rörelsen oavsiktligt prioriteras bort, inte nödvändigtvis för att man inte vill, utan för att vi upplever oss sakna tillfällen och utrymme i vardagen.

Där kan arbetsgivaren göra stor skillnad. Relativt enkla förändringar som kortare möten, tydliga normer kring pauser och en ledning som själv visar att det är okej att röra på sig under arbetsdagen kan skapa de tillfällen som i dag ofta saknas. Samtidigt behöver inte varje steg vänta på en organisatorisk förändring. Att resa sig vid ett telefonsamtal eller ta en kort promenad mellan möten är förändringar var och en kan göra redan idag. Det gäller inte minst tillsammans med andra. En kollega som frågar "ska vi ta en sväng?" gör det lättare att faktiskt resa sig från stolen.

När sex av tio i den mest stillasittande gruppen önskar att de rörde sig mer finns det all anledning att ta det på allvar och se det som en möjlighet snarare än ett problem.

7. Stillasittande och energi

Utöver hur medarbetarna mår rent hälsomässigt har deltagarna även skattat sin energinivå i vardagen.

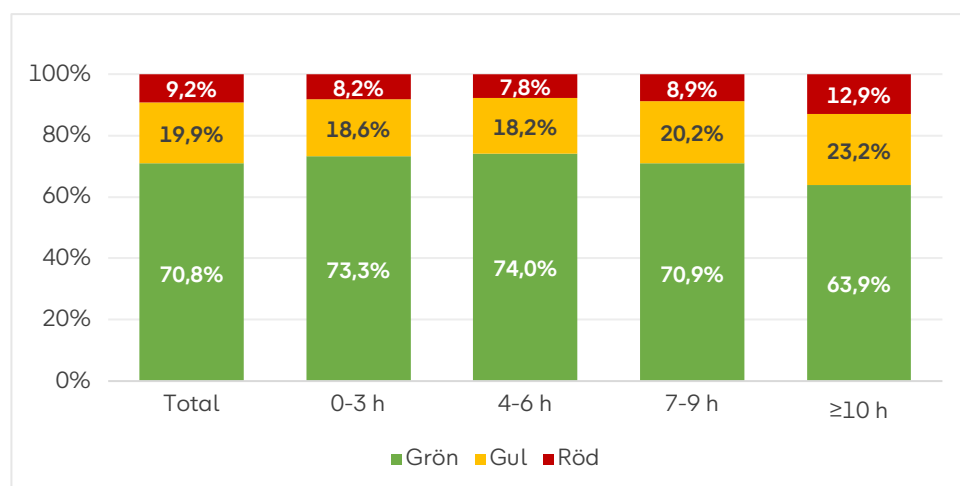
7.1 Mer stillasittande – lägre energi

Precis som för stress, sömn och hälsa bildar svaren en samlad bedömning i grönt, gult eller rött.

Bland dem som sitter 0–3 timmar per dag skattar 73,3 procent sin energinivå som god. I gruppen som sitter 4–6 timmar är läget till och med något bättre, 74,0 procent.

Vid 7–9 timmar vänder kurvan nedåt, till 70,9 procent. Och bland dem som sitter 10 timmar eller mer per dag är det bara 63,9 procent som skattar sin energinivå som god, medan 12,9 procent hamnar i den röda, mest oroande kategorin.

Diagram 8. Energinivå och stillasittande.



Vänder vi på frågan och utgår från energibedömningen i stället för hur mycket man sitter, syns samma mönster: ju lägre energinivå, desto vanligare är det att sitta minst tio timmar om dagen. I den **gröna** gruppen (god energinivå) gäller det ungefär var femte person, 18,8 procent. I den **gula** gruppen (viss risk) gäller det nästan var fjärde, 24,3 procent. Och i den **röda** gruppen (låg energinivå) gäller det nästan tre av tio, 29,0 procent.

Tabell 6. Energinivå och stillasittande, per energibedömning.

Energibedömning	0-3 timmar	4-6 timmar	7-9 timmar	≥10 timmar
Grön	16,9%	33,0%	31,3%	18,8%
Gul	15,2%	28,8%	31,7%	24,3%
Röd	14,4%	26,5%	30,1%	29,0%

7.2 Falcks expertråd och kommentar

Diskussionen om stillasittande handlar oftast om möjliga långsiktiga hälsorisker: hjärt- och kärlsjukdom, diabetes, ryggbesvär. Det är förstås viktigt. Men resultatet här visar att det märks långt tidigare, i den energi vi har kvar att ge, redan samma dag.

Mönstret är dessutom intressant i sig: energinivån är faktiskt något bättre vid 4–6 timmars stillasittande än vid 0–3, innan den vänder nedåt. Det är samma mönster vi såg för stress. En trolig förklaring är att en mindre mängd stillasittande, i kombination med annat, inte är problemet i sig. Det är när stillasittandet blir den dominerande delen av dagen som energin tycks tryta.

Det här visar kanske tydligast vad rörelse egentligen handlar om i vardagen: inte i första hand att förebygga sjukdom om tjugo år, utan att ha något kvar när arbetsdagen är slut – för sig själv, för familjen, för det som faktiskt ger livet mening utanför jobbet.

8. Slutord

Den bild som träder fram i den här rapporten är tydlig: Fler än hälften sitter stilla sju timmar eller mer per dag. I vissa yrken, särskilt kontors- och kunskapsintensiva roller, är stillasittande en strukturell del av arbetsdagen snarare än ett undantag.

Stillasittande handlar inte bara om risk för ohälsa i framtiden. De som sitter mest är också de som i högre grad skattar sin hälsa sämre, upplever mer stress, sover sämre, har mindre energi och är minst nöjda med sin rörelsenivå. Stillasittande handlar således minst lika mycket om hur vi mår här och nu: om vi orkar hålla fokus genom eftermiddagen, om vi har energi kvar när arbetsdagen är slut, och om vi känner oss närvarande i mötet med kollegor och familj. Sämre sömn och högre stress märks ofta först som mental trötthet, snarare än som ett hälsoproblem man kan sätta fingret på.

Samtidigt visar rapporten något annat, något som är minst lika viktigt. Sex av tio i den mest stillasittande gruppen är inte nöjda med sin rörelsenivå, det vill säga de skulle önska att de rörde sig mer. Det är ett gap mellan hur man vill ha det och hur vardagen faktiskt ser ut. Det gapet är värt att ta på allvar, och kan bli mindre med rätt förutsättningar.

Vila och rörelse ställs ofta upp som motsatser, som att kroppen och hjärnan bara kan ladda om genom att stanna helt. Men energi skapas sällan av att sitta stilla. Många känner igen sig i att just kvällspromenaden, cykelturen eller passet på gymmet är det som faktiskt gör en piggare, inte tröttare, efter en lång dag.

Detsamma gäller under arbetsdagen: en kort promenad mellan möten eller en bensträckare vid skrivbordet tär inte på energin, den bygger den. Att skapa mer rörelse i vardagen handlar därför inte om stora förändringar eller mer träning, utan om att förstå att rörelse, i lagom dos, både under och efter jobbet, är en av de mest tillgängliga vägarna till mer energi, snarare än ännu en sak att orka med.

Men vardagen formas inte av individen ensam. Förutsättningarna skapas i hög grad av organisationer, av ledning och chefer, av kulturer som antingen möjliggör eller försvårar vardagsrörelse. Ett hållbart arbetsliv med mer rörelse kräver därför både individuellt ansvar och stöd från arbetsgivaren, det ena fungerar sällan utan det andra. Arbetsgrupper kan även bidra till att skapa förutsättningar för varandra. I yrken där stillasittandet är som mest utbrett kan ett positivt grupptryck bli en genväg: när flera i samma team hjälps åt att skapa naturliga tillfällen till rörelse, blir det lättare för var och en att faktiskt göra aktiva val.

Att bryta ett invariant mönster av stillasittande är sällan enkelt, särskilt inte i yrken där det är inbyggt i hur arbetsdagen ser ut. Det handlar inte om en enkel genväg, utan om att steg för steg bygga om vanor som ofta suttit i flera år. Små, återkommande förändringar gör skillnad över tid. Som experter inom hälsa och arbetsliv ser vi på Falck hur skillnaden uppstår i de organisationer som ser rörelse som är en naturlig del av hur arbetet är organiserat, där grupper inspirerar varandra och där varje medarbetare samtidigt ges utrymme att göra sina egna, små, förändringar. Vår förhoppning är att den här rapporten kan vara ett underlag på den resan, oavsett var i organisationen den börjar.

Tio råd för att bryta långvarigt stillasittande

1. Bygg in påminnelse om rörelse i dagen

Installera ett program på datorn eller i mobilen som påminner om rörelsepauser. Några minuter varje halvtimme minskar de eventuella riskerna med långvarigt stillasittande.

2. Ta dagliga lunchpromenader

Gör ett schema med lunchavbrott och pauser. Att komma ut en stund på lunchen varje dag är ett bra sätt att bryta stillasittande.

3. Tänk kreativt kring möjligheter till rörelse

Variation är viktigt och bör helst ske ungefär en gång i halvtimmen. Ta gärna digitala möten och telefonsamtal stående, sätt dig i soffan en stund, eller gå en sväng om det går.

4. Ta som tumregel att nästa arbetsställning är den bästa

Att nyttja höj- och sänkbara skrivbord och regelbundet växla mellan sittande och stående arbetsställning ger viktig variation för kroppen.

5. Inkludera rörelsepauser i långa möten

I långa möten är det lätt att bli stillasittande länge. Lägg in rörelsepauser då och då.

6. Sätt gränser för arbetstid och arbetsbelastning

Varken hjärnan eller kroppen i övrigt mår bra av att arbeta långa perioder utan uppehåll. Se till att schemaläggningen, rutinerna och kulturen förutsätter och uppmuntrar till korta pauser under dagen.

7. Börja i det lilla

Om det är svårt att få in mycket rörelse, börja med små mängder fysisk aktivitet och öka gradvis frekvensen, intensiteten och varaktigheten med tiden.

8. Påminn varandra

Kroka arm med en kollega, vän eller partner och hjälps åt att påminna varandra om regelbunden rörelse.

9. Öka vardagsmotionen

Försök se vart du kan få in vardagsmotion till exempel gå och handla, bär matkassar, jobba i trädgården, klipp gräset, baka utan bakmaskin etcetera.

10. Glöm inte bort att all rörelse räknas!

Varje rörelse är mer än ingen rörelse. En minut är bättre än noll. Ta alla chanser till små rörelser i vardagen.

Falck

Sankt Eriksgatan 113
113 43 Stockholm

Telefon 0771-23 00 00
www.falcksverige.se



FALCK