

Undgå "zoom-træthed" og smerter - 5 gode tips til øget sundhed på hjemmearbejdspladsen

En stor del af arbejdsstyrken har nu arbejdet hjemmefra i næsten et år, hvilket for mange har store fordele, men det har også vist sig at føre til øgede problemer med f.eks. smerter i ryg, nakke eller skuldre. En mere ukendt risiko er såkaldt "zoom-træthed" efter alle videomøderne. Men der er måder at forbedre dit velbefindende derhjemme.

Undersøgelser fra blandt andet møbelvirksomheden Flokk's partner Leesman viser, at størstedelen af dem, der arbejder hjemmefra, ser fordele ved det. Men det har også ført til øgede problemer med kropssmerter, isolation og sløring af grænserne mellem arbejde og privatliv, hvilket kan påvirke medarbejdernes trivsel og sundhed og risikoen for øgede omkostninger for arbejdsgivere.

Arbejdsgiveren er ansvarlig for arbejdsmiljøet, uanset hvor medarbejderen udfører sit arbejde. Men der er også meget, som de, der arbejder hjemmefra, kan gøre sig selv for at forbedre deres helbred og trivsel, øge produktiviteten og få en bedre balance mellem arbejde og privatliv. Her giver vi nogle enkle, men vigtige råd.

1. Færre videoopkald og flere telefonopkald

Videomøder er blevet det åbenlyse mødeformat for mange, ikke kun på arbejdspladsen, men også privat og socialt. De er utvivlsomt meget værdifulde til at erstatte fysiske møder, men samtidig har den stigende brug ført til noget kaldet "zoom-træthed". Det handler om, hvordan vi behandler information via video, hvor den eneste måde, vi kan vise, at vi er opmærksomme på, er at se ind i kameraet, men i det virkelige liv står vi sjældent tæt på en kollega og stirrer ind i deres ansigter. At skulle holde et konstant øje gør os ubehagelige og trætte, hvilket fører til træthed. Derfor bør man reducere videokonferencer og kun bruge dem, når det er nødvendigt, og i stedet vende tilbage til traditionelle telefonopkald eller vælge at holde kameraet slukket i videokonferencer, hvis det ikke kræves at være tændt.

2. Bevæg dig mere

Et af de største problemer med at arbejde hjemmefra er inaktivitet. Uden pendlen til arbejde og med alle de møder og samtaler, der foregår ved skrivebordet, er det let for os at bevæge os meget mindre end normalt. Rejs dig op en gang i timen og bevæg dig et par minutter. Stræk eller bevæg dig på en anden måde. Hvis det er vanskeligt at holde sådanne rutiner, så skriv en liste med korte opgaver, du skal udføre og gør en af dem hver time. For eksempel: Vand blomsterne, læg en vask i maskinen, gå ud med affaldet eller leg med hunden. Dette er opgaver, der tager et par minutter, men det kræver, at du tager et skridt væk fra arbejdet og bevæger dig.

3. Hold arbejdspladsen ren

Det er let for hjemmekontoret at blive et samlingssted for forskellige papirer og affald. Lav en vane med at rengøre dit skrivebord hver dag eller uge, herunder tørre alle overflader og rydde op i dit udstyr. Et rent skrivebord er inspirerende og hjælper dig med at holde fokus og i sidste ende være mere produktiv.

4. Gennemgå arbejdspladsen

Hvis du ikke allerede har gjort det, skal du gennemgå udstyret og designet på din hjemmearbejdsplads. Er udstyret designet til komfort, ydeevne og velvære? Er dine møbler velegnet til de mange timer, du tilbringer ved dit skrivebord? Hvis ikke, skal du gennemgå, hvordan du kan foretage forbedringer, eller føre en samtale med din arbejdsgiver om, hvordan de kan støtte dig og forbedre dit arbejdsmiljø, hvis du har brug for at arbejde hjemmefra.

En stol i den rigtige højde er meget vigtig for varig komfort og velvære samt for at sikre, at tastaturet, skærmen og andet udstyr, du bruger, er indstillet til at modvirke dårlig kropsholdning og de negative virkninger af stillesiddende adfærd. Hvis du kan have et højdejusterbart skrivebord, er dette godt, da det kan have en positiv



effekt på dit generelle helbred samt en såkaldt dynamisk stol, der fremmer bevægelse, når du sidder ned.

5. Spis ikke frokost ved skrivebordet

Vi har alle gjort det. Møder lige indtil frokost og derefter en masse arbejde at tage fat på. Så er det let at tage frokosten til skrivebordet og spise, mens du arbejder. Dette er ikke et nyt fænomen, men ikke desto mindre er der fordele ved at tage en frokostpause fra skrivebordet. Ikke kun hjælper det dig med at bevæge dig og holde dit skrivebord pænt, men det hjælper også med at lindre stress og give din hjerne en pause fra arbejdet, så du kan være mere fokuseret og produktiv om eftermiddagen.

For mere information kontakt;

Martin Hansen, Manager Trade Marketing

Mobil: +45 20 22 45 04

E-mail: martin.hansen@flokk.com

*) Kilder:

Leesman

TCO - 27 procent har haft ryg, nakke eller skulder smerter, som de ikke havde før. <https://news.cision.com/se/tco/r/manga-som-jobbar-heim-trivs-bra---men-saknar-kollegorna,c3205534>

Om Leesman-undersøgelsen

I de sidste ti år har Leesman spurgt medarbejderne, hvordan de oplever deres arbejdsplads. Gennem undersøgelser giver de organisationer en komplet gennemgang af arbejdspladsen og arbejdsmiljøet, der viser nøjagtigt, hvilke komponenter der understøtter et produktivt arbejde for deres medarbejdere. Leesman er den mest omfattende database for effektivitetsdata over arbejdspladsen over tid. Databasen indeholder 51.000 svar, heraf 92% fra medarbejdere, der arbejder hjemmefra, i 61 lande. Respondenterne blev spurgt, hvordan de føler, at deres hjem påvirker deres evne til at udføre deres arbejde såvel som deres samlede oplevelse. Sundhed, lykke, produktivitet og identitet på arbejdspladsen er vigtige emner, der blev undersøgt.

Om Flokk

Flokk er den førende producent af kontormøbler af høj kvalitet i Europa og udvikler en voksende familie af globale varemærker. Flokk er den stolte ejer af varemærkerne HÅG, OFFECCT, Giroflex, RH, Profim, 9to5 Seating, BMA, RBM og Malmstolen. Et struktureret fokus på miljøet gennem flere årtier har gjort det muligt for Flokk at være førende inden for udvikling af bæredygtige møbler.

Flokk har hovedkontor i Oslo, Norge med hovedproduktionsfaciliteter i Røros (Norge), Nässjö (Sverige), Turek (Polen) og Hawthorne (USA). Derudover har Flokk salgskontorer i Norge, Sverige, Danmark, Tyskland, Belgien, Holland, Storbritannien, Frankrig, Schweiz, Singapore, USA, Canada, Kina og Australien. Flokk's produkter sælges i mere end 80 lande verden over. Ca. 2000 medarbejdere arbejder sammen om at realisere Flokk's vision: Inspire Great Work